

# PILATES RETREAT

## *Calm Down*

PILATES & WANDERN

16.08.- 19.08.2027 (3 NÄCHTE)

- Outdoor-Pilates & Wanderungen
- fantastisches Walliser Bergpanorama
- Schweizer Kulinarik
- Zeit für DICH



### PURE PILATES - BEWEGUNGSANGEBOT

- Outdoor-Pilates
- Wanderungen (optional)
- Stretching
- Achtsamkeitsübungen

Preis: 150 Euro p.P.

### DEINE UNTERKUNFT

- Hotel Bettmerhof
- Zimmer im Chaletstil
- regionale Köstlichkeiten
- 60 m<sup>2</sup> Wellnesbereich



Hinweis:

- Eigene Anreise
- Eigene Buchung der Unterkunft

[kontakt@pure-pilates.de](mailto:kontakt@pure-pilates.de)  
[www.pure-pilates.de](http://www.pure-pilates.de)

## Angebot, Unterkunft und Anreise

Pilates, wandern und entspannen mit Blick auf die faszinierende Walliser Bergwelt und im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen.

Das klingt nicht nur gut, es sorgt neben einem gesteigerten Wohlbefinden auch für Ruhe und Struktur in den eigenen Gedanken und Gefühlen. Ein Retreat (Rückzug) ist die perfekte Möglichkeit dies anzustoßen, um anschließend mit neuer Energie und Klarheit dem Leben mit etwas mehr Leichtigkeit und innerer Stärke zu begegnen.

Mit einer Kombination aus sanften Pilates-Workouts, Wanderungen und abendlicher Entspannung (z.B. Achtsamkeit, Journaling) bekommst du die Möglichkeit, dir das zu nehmen was du brauchst.

Finde zurück zu deinem eigenen Rhythmus und gib deinen Gedanken Raum um gehört zu werden. Genieße ein einzigartiges Bergpanorama und entspanne dich bei kulinarischen Köstlichen aus der Schweizer Küche.

Mein Pure Pilates Bewegungsprogramm für dich:

- 3 x Pilates am See
- 2 x Wanderungen (optional)
- 3 x Stretch & Relax / Calm Down

Preis: 150,- Euro pro Person

Du brauchst eine eigene Matte und Sportkleidung und eine Wanderausrüstung (für Sonne und Regen). Einen genauen Zeitplan erhältst du kurz vor der Anreise.

Wichtig:

An/Abreise, Unterkunft & Verpflegung sind NICHT inbegriffen!

Folgendes planst / buchst du daher selbst:

- Zimmerbuchung im Hotel Bettmerhof (Selbstbucher & Selbstzahler)
- eigene An-/Abreise (Vignette, Autoverlade, Parkgebühr, Bahnticket etc.)

Ebenfalls NICHT inkludiert sind Kosten für Freizeitgestaltung,, persönliche Einkäufe, Ausgaben für medizinische Versorgung, eine Reiserücktritts-versicherung (!) sowie eine Auslands-Krankenversicherung.

- Deine Unterkunft -  
Du buchst deine Unterkunft selbst.

Das Chalet Hotel Bettmerhof hält ein kleines Kontingent an Zimmer in verschiedenen Kategorien für uns bereit.

1 Doppelzimmer Budget Nordseite  
f. 100 CHF pro Nacht (Einzelnutzung)  
f. 170 CHF pro Nacht (Doppelnutzung)

1 Einzelzimmer Budget Nordseite  
f. 85 CHF pro Nacht

1 Doppelzimmer Standard Ostseite  
f. 185 CHF pro Nacht (Einzelnutzung)  
f. 215 CHF pro Nacht (Doppelnutzung)

1 Einzelzimmer Superior Südseite  
f. 120 CHF pro Nacht

1-2 Einzelzimmer Standard Ostseite  
107,50 CHF pro Nacht

Alle Preise verstehen sich inkl. Frühstück und Nutzung des Wellnessbereichs. Kurtaxe geht extra. Haustiere sind nicht erlaubt.

Da die Anzahl der zur Verfügung gestellten Zimmer begrenzt ist, solltest du dich beeilen. Mit dem Stichwort "Pilates Calm Down 2027" kannst du dir dort per Mail ein Zimmer in der gewünschten Kategorie buchen. Bitte nicht (!) über das Online-Buchungssystem. Detaillierte Informationen zu den Zimmerkategorien, Ausstattung, Lage usw. findest du unter [www.bettmerhof.ch](http://www.bettmerhof.ch)

Es gelten die AGB's und Stornierungsbedingungen der Unterkunft!

Die Bettmeralp gehört zur weltbekannten Aletsch Arena. Wenn du dich vorab über Sehenswürdigkeiten und weitere Aktivitäten informieren möchtest, kannst du dies sehr gut unter [www-aletsch-arena.ch](http://www-aletsch-arena.ch)

## - Die Anreise -

Du kannst mit dem Auto z.B. via Autozug Kandersteg-Goppenstein oder mit der Bahn bis Betten Talstation anreisen.

Die Bettmeralp selbst ist ein autofreies (!) Bergdorf, d.h. du parkst unten im Tal und gelangst nur mit der Seilbahn auf die Bettmeralp. denk bitte auch daran, dass Kosten für Parkgebühren und Seilbahnticket (Hin- und Rückfahrt) anfallen. Weitere Infos dazu findest du unter [www.aletsch-arena.ch](http://www.aletsch-arena.ch)

Am Anreisetag stehen die Zimmer ab 14 Uhr zur Verfügung. An diesem Tag werden wir uns kennenlernen, uns bei einem gemeinsamen Spaziergang die Beine vertreten und den Ort erkunden und abends gemeinsam im Hotel Abendessen.

## - Das Anmeldeverfahren -

Wenn dein Interesse geweckt ist und du dich gerne anmelden möchtest, ist der Ablauf wie folgt:

- Du sendest mir die ausgefüllte Anmeldung per Mail
- Ich sende dir eine Zusage (freie Plätze vorausgesetzt)
- Du buchst dir dein Zimmer im Hotel Bettmerhof
- Du musst deine Zimmerbuchung unbedingt gegenbestätigen!
- Ich sende dir ca. 6-8 Wochen vor Retreat-Beginn die Rechnung für das bei mir gebuchte Bewegungsprogramm

Hinweis: Der Bettmerhof erhält von mir immer zusätzlich die Namen der Retreat-Teilnehmer. So vermeiden wir eine Überbuchung.

Solltest du noch Fragen zum Ablauf oder zur Anmeldung haben, dann sende mir einfach eine Mail an [kontakt@pure-pilates.de](mailto:kontakt@pure-pilates.de)

Sindi Feldmann

zert. Pilatetrainerin

Premiummitglied Deutscher Pilates Verband e.V.